

( إنها سألت المئات في دوراتها عن ellen kreidman كريدمن ( تقول المدربة والكاتبة في العلاقات الزوجية إلين يطفئ الجاذبية من المرأة تجاه الرجل وعمما يجذبها، فكانت الأجوبة:

### ما يطفئ الجاذبية:

ضعف في اتخاذ القرارات - الكسل - فقدان روح الفكاهة - فقدان الثقة بالنفس - فقدان الأهداف - عدم التفهم - السلبية - الغيرة الشديدة - فقدان الأمان - الاتكالية.

### ما يشعل الجاذبية:

الثقة بالنفس - روح المرح - الذكاء - الدعم - الشعور بالأهمية - الأهداف - الاستقلالية - التشجيع - الرحمة - اتخاذ القرارات - الكرامة.

استخدم هذه المجذبات والمبعدات ليس فقط لكسب زوجتك؛ بل حتى لتشعر بمشاعر جيدة على العموم تجاه نفسك وفي حياتك.

إن المرأة لا تحب أن ترى الرجل ضعيفاً مهزوزاً لا يتخذ القرارات أو لا يهتم بالآخرين وبالذات (زوجته)، فالمرأة تحب الرجل قوياً نافذ القرار واثقاً من نفسه، ولا نعني بالقوة هنا القوة الجسدية، بل نعني بها القوة النفسية، إن أول خطوة عليك أن تعملها هي بناء وتقوية نفسك وابدأ بالصفات المذكورة في الرجل المرغوب الجذاب السابق ذكرها وانتبه إلى ما نسميه.

السبع المهلكات في العلاقة الزوجية:

وهي:

### 1- التسلط:

يظن بعض الرجال أنه يجب أن يكون صاحب القرار في كل صغيرة وكبيرة تخص الأسرة.. إن اتخاذ القرار لا يعني التسلط، إن الانسان المتسلط شخص يخفي ضعفه الموجود داخله، بالتسلط وإظهار القوة، ورغم أن الجميع داخل أنفسهم يعلمون أنه ضعيف، إلا أنه يستمر في التسلط، القوي صاحب قرار لكنه هين لين يضع الآخرين نصب عينيه إن في العلاج النفسي الجماعي والعلاج بالسيكو دراما، يتعلم الشخص أنه إنسان وبه ضعف وبالتالي عليه أن يعترف بضعفه ويتقبل هذا الضعف.

### 2- التردد:

عكس التسلط التردد، لا توجد امرأة في العالم تحب المتردد المضطرب المتشكك دائماً والسبب في ذلك أن هذه الشخصية تكون متعبة في التعامل، لذلك عليك أن تعود نفسك الإقدام واتخاذ القرار، قالت لي سيدة مرة: "أنا أتمنى لو أن زوجي يتخذ قراراً مرة حتى ولو كان مخطئاً، إنه لا يشاركني اتخاذ القرار ولا حتى مع الأولاد. في البداية كانت هذه هي إحدى الأشياء التي جذبتني إليه لأنه لم يكن متسلطاً، لكنها الآن من الأشياء التي تعبني لأنني كثيراً ما أشعر بالوحدة وأنا معه.

ولكي تجمع بين الأمرين (الليونة واتخاذ القرار) كن حازماً في اتخاذ القرارات، ولكن بعد أن تستشير وتحاور وتضع نصب عينيك مبدأ الفائدة للجميع.

### 3- النقد المستمر:

واحدة من أسوأ صفات الرجل غير الناجح النقد المستمر، يقول خالد: "ما زلت أشعر بالتأنيب، فقد نوت زوجتي العمل مرة بعد أن كانت ربة بيت، قلت لها: "ألا يكفيك ما أعطيك إياه؟ أأنت تعيشين حياة جيدة؟".

كانت ترد: "أريد أن أحقق ذاتي، وأوسع معرفتي، ومما يريحني أن العمل نسائي فقط".

خالد: افعلني ما شئت - بعصبية - وصعبت الأمر لها رغم موافقتي، زادت مطالبتي وكثير انتقادي وبسبب ذلك كانت مشدودة ومتوترة دائماً، الأمر الذي جعلها تنسحب من أول شهر، فقد كثر منها التأخير وعدم التركيز في متطلبات عملها، بعد أن جلست في البيت شعرت بالتأنيب والآن كل همي أن أقنعها بالمحاولة مرة أخرى لكن هذه المرة مع مساعدتي.

زوج آخر يقول: "أرادت زوجته أن تخسس من وزنها وتشد ترهلات الجسم، فلم أسهل لها الأمر، وكنت آتي بالآيس كريم والحلوى وأردد لها اتركي عنك هذا الموضوع، فليس لديك عزيمة ولا إرادة، ولم أعلم أنني لو وقفت معها وأيدتها لحفظت لي هذا الجميل إلى الأبد".

### 4- الغيرة الشديدة:

لا شك أن القليل من الغيرة طبيعي ومطلوب ولكن كثرتها تضر .. قد يعتقد البعض أن الغيرة دليل الحب، والحقيقة أنها دليل الشعور بعدم الأمان، ولذلك نقول إنه ليس من الأدب ولا من الكرامة أن يسأل الزوج زوجته أسئلة تشكيكية أو يسألها فتجيب، ثم يكذبها، أو يقول لها: طيب الآن أخبريني بالحقيقة، أو يقول لها: أنت تكذبين .. كل هذا الكلام من قلة التأدب .

انتبه لهذا الكلام وعزز الثقة وادفع بالايجاب فإن ما يرد الناس عن الخطأ كثيراً ما يكون الحب والمحافظة على السمعة الطيبة، فإن أضر الزوج بسمعة زوجته عنده بسبب تشككه وزعزع بذلك حبه فماذا بقي؟ فإذا كنت كثير النقد فعالج نفسك فالمتشكك يعبر عما في داخله.

#### -5 الشكوى الكثيرة:

الرجل الذي لا يتحمل مسؤولية نجاحه في حياته هو رجل غير مسؤول، هذا النوع من الرجال يقضي معظم وقته صارفاً جل طاقته في الشكوى وإسقاط المشاكل على الآخرين والأحداث والأشياء .. وهؤلاء لديهم قائمة طويلة من الاسقاطات مثل:

لم أتلق طفولة جيدة - زوجتي غير مساندة العمل محبط - العالم كله مشاكل - العين - الحسد - الحظ - السن - الصحة ... وهكذا.

توقف عن المسكنة، تحكم في حياتك، خطط لنجاحك، إذا فشلت في التخطيط فقد خططت للفشل، كن مسؤولاً.

#### -6 العمل المرضي:

أن يعمل الإنسان ويجتهد ومن ثم ينجح فتلك واحدة من أجمل متع الحياة، لكن أن تصبح كل لحظة من حياتك أو معظمها عملاً فتلك حياة ما أضيقتها وما أشقاها، وقد يدخل في إدمان العمل.

والزوجة التي لديها زوج عنده العمل المرضي، حياتها فارغة ولها حاجات غير مشبعة، اعط لنفسك راحة ولأهلك وقت وللأصدقاء أيضاً، ولا تنسى "إن لربك عليك حقاً، ولبدنك عليك حقاً، ولأهلك عليك حقاً، ولنفسك عليك حقاً، فأعط كل ذي حق حقه" هذا التوازن هو الذي يحقق السعادة وإليك بعض الاقتراحات إذا كنت مدمناً على العمل:

- اخرج للمشي على البحر مسافة طويلة.

- خذ إجازة واذهب للعمرة أو لرحلة قصيرة.

- اخرج لنزهة تستمتع فيها بالطبيعة.

- اجلس جلسة استرخاء.

ما زال لديك الخيار تمتع في أوقاتك مع أهلك بالاضافة إلى التمتع في العمل.

#### -7 جرح المشاعر:

لا شيء أهم من المشاعر بالنسبة للمرأة، عليك أن تدرك هذا كرجل يسعى لاسعاد زوجته وإسعاد نفسه، فكن مرهف الحس لمشاعرها، فالرجل الذي يهين زوجته أمام الناس أو أمام أهله أو أمام أي أحد، هو في الحقيقة رجل لا يفهم نفسيات الناس ولا يعرف كيف يتعامل مع المرأة، وحتى اذا حدث خلاف بينك وبين زوجتك فلا تجرحها بقسوة كلماتك، وإنما حاول أن تصل الى قلبها بكلماتك الرقيقة.

#### ماذا بعد:

- اترك التسلط.

- كن صاحب قرار واترك التردد.

- كن إيجابياً واترك النقد.

- كن واثقاً واترك الغيرة الشديدة والشكوى.

- اهتم بأهلك أكثر من عمالك.

- كن إنساناً واهتم بمشاعر زوجتك.

